

NOTICIAS Y NOTAS

Waukesha County WIC Program, 514 Riverview Ave, Waukesha, WI 53188

262-896-8440

Abril – Junio 2016

Sea una familia activa



Niños y adultos físicamente activos tienen un menor riesgo de problemas de salud. Ser activo como familia es una gran manera de conectarse.

Trate de caminar después de la cena, un paseo por la mañana del sábado, un juego de escondites, bailando juntos, saltar la cuerda, andar en bicicleta, caminar en el parque, lanzar una pelota, jugar al boliche con tubos de papel higiénico, o volar una cometa.

Apague la televisión. Deje que sus hijos adecuadamente ayuden en la casa con el trabajo del patio o trabajo de la casa. Ayude a sus hijos a aprender habilidades de deportes como patear una pelota. Recompense a sus hijos con una actividad familiar.

Cumpla con la cantidad recomendada de actividad física. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física diaria. Los adultos necesitan 2 1/2 horas de actividades física.

Planee una actividad familiar para la próxima semana. Comience con una actividad pequeña que le interese a todos y hagan la actividad por corto tiempo.

Mensajes de texto gratuitos durante el embarazo y 1er año de vida del bebé (**Text4Baby**)

Texto "bebé" al 511411 para Inglés o
"Bebé" al 511411 para español

¿Pensando en la **lactancia**?

Texto "leche" para 877877 for **información y apoyo**

Haga la mitad de sus granos, granos enteros

Menos riesgo de algunas enfermedades crónicas se ha encontrado cuando la gente come granos enteros regularmente. Los granos enteros proporcionan nutrientes que nuestro cuerpo necesita. También proporcionan la fibra necesaria.

Los granos enteros son los granos que tienen todas las partes del grano, nada es eliminado. Para encontrar los granos enteros, mire la etiqueta de los alimentos. Especialmente, la lista de ingredientes. Una vez allí, busque la palabra "integral" como el primer ingrediente en la lista.

Ejemplos de esto son el trigo integral, avena integral, maíz de grano entero o arroz integral. El color de la comida no significa que es un grano entero. Compruebe la etiqueta para determinar si es grano entero.

El programa WIC ofrece alimentos integrales, tales como el 100% pan de trigo entero, el arroz, las tortillas de maíz suaves, las tortillas de trigo entero y cereales que son el 51% o más grano entero.

Hay varias maneras de disfrutar de granos enteros. Elija cereales de grano entero, panes de grano entero, pasta, arroz, galletas integrales, palomitas de maíz, las tortillas de maíz suaves o las tortillas de trigo entero. Comience con pequeñas porciones de granos enteros, tales como, arroz o fideos en platos combinados, como sopas, guisos o sofritos. Cambie la mitad de arroz blanco por arroz integral en un plato. Disfrute de avena para el desayuno. Pruebe una tostada de pan integral con mantequilla de maní. Para obtener más ideas, pregunte en WIC.

Disfrute de sus granos enteros.

Frutas y vegetales frescos para su bebé

Alrededor de los 9 meses, la mayoría de los bebés pueden empezar a alimentarse por sí mismos. Se pueden alimentar a sí mismos muy pequeños, alimentos blandos que pueden ser fácilmente machacados entre los dedos.

Los bebés de 9 meses hasta 1 año de edad matriculados en el programa WIC pueden tener la opción de recibir frutas y vegetales frescos en lugar de la mitad de las frutas y vegetales en frascos de bebe.

Para mas información, preguntele a una nutrocinista de WIC. Pregunte a la nutricionista de WIC para más información.

Clases de educación sobre la lactancia

materna

Como alcanzar sus metas de lactancia materna.

Clases están disponibles a todos aquellos que desean apoyar a las mamas y obtener técnicas relacionadas con la lactancia materna.

Comuniquese con Bery

262-896-8444

Comprando alimentos infantiles con eWIC

Alimentos	Cantidad	Es igual a
Frutas y vegetales infantiles	256 oz (amamantados)	64 4 oz contenedores
	128 oz	32 4 oz contenedores
	112 oz	28 4 oz contenedores
	88 oz	22 4 oz contenedores
	48 oz	12 4 oz contenedores
Carnes infantiles (Bebes amamantados)	78 oz	31 2.5oz contenedores
	65 oz	26 2.5oz contenedores
	52.5 oz	21 2.5oz contenedores
	40 oz	16 2.5oz contenedores

Consejeras de lactancia materna

Están disponibles para todas las familias de WIC para apoyar, alentar y resolver problemas relacionados con la lactancia materna para que todo sea un éxito.

Comuniquese con Bery

262-896-8444

Comprando alimentos infantiles con eWIC

Alimentos	Cantidad	Es igual a
Pan Integral o granos enteros	112 oz	7 16oz paquetes
	80 oz	5 16oz paquetes
Mire el folleto de los alimentos aprobados por WIC	64 oz	4 16oz paquetes
	48 oz	3 16oz paquetes
	32 oz	2 16oz paquetes

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, la religión, la represalia, y donde, creencias políticas, estado civil aplicable, estado familiar o parental, orientación sexual, o la totalidad o parte de los ingresos de un individuo se deriva de cualquier programa de asistencia pública o protegidos información genética en el empleo o en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas y / o actividades de empleo.)

Si usted desea presentar una queja programa de Derechos Civiles de la discriminación, completar el Formulario de Queja USDA Programa de Discriminación, que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina de USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta que contiene toda la información solicitada en el formulario. Envíe su formulario de queja o una carta a nosotros por correo en el Departamento de Agricultura, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, Estados Unidos, por fax (202) 690 a 7442 o al correo electrónico program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.

(1) mail: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades